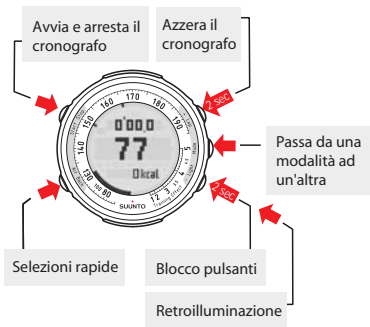
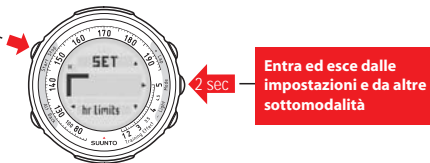
IT

GUIDA DELL'UTENTE

Modalità Time
Registro
Totale di tutti gli allenamenti
Passa da una modalità ad un'altra
2 sec
Selezioni rapide
Blocco pulsanti
Retroilluminazione
10:07
Tuesday
Modalità Training / Speed e Distance
Avvia e arresta il cronografo
Azzera il cronografo
2 sec
Passa da una modalità ad un'altra
2 sec
Selezioni rapide
Blocco pulsanti
Retroilluminazione
0'00,0
77
0kcal
Uscita rapida (x) alla modalità Time (se in Menu, Totals, Logbook e Coach)
SET
hr limits
2 sec
Entra ed esce dalle impostazioni e da altre sottomodalità
SUUNTO

Suunto t3
GUIDA DELL’UTENTE

IT

BENVENUTO

Congratulazioni per aver scelto il Suunto t3 come compagno d'allenamento. Il Suunto t3 è uno controllo della frequenza cardiaca ad alta precisione, progettato per rendere il suo allenamento ancora più efficace e divertente.

Grazie all'**Effetto di allenamento (Training Effect, TE)** il Suunto t3 è molto più di un semplice strumento di controllo della frequenza cardiaca. Questa funzione comunica, infatti, in tempo reale il miglioramento che l'esercitazione apporta alla condizione fisica personale. Inoltre, l'Effetto di allenamento fa in modo che ogni esercitazione costituisca un ulteriore passo in avanti verso il raggiungimento dei propri obiettivi e libera dalla schiavitù degli esercizi fisici effettuati all'interno **delle zone di frequenza cardiaca (FC) prestabilita**. Per maggiori informazioni sull'Effetto di allenamento, andare alla Sezione 2.4.1.

Il Suunto t3 consente di misurare con precisione le calorie consumate, di registrare le esercitazioni per analizzarle successivamente e di mantenere una traccia del proprio progresso sul lungo termine.

La funzionalità del Suunto t3 è ottimizzata grazie ai POD (Peripheral Observation Devices) Suunto (optional): si tratta di sensori wireless che rilevano la velocità e la distanza per svariate attività sportive. Queste funzioni offrono il vantaggio di trasmettere dati relativi alla frequenza cardiaca e alla velocità senza interferenze, grazie al digitale.

Questa guida dell'utente intende aiutarla ad ottimizzare il suo allenamento mediante il Suunto t3. La invitiamo pertanto a leggerla con attenzione, per rendere ancora più produttivo ed interessante l'utilizzo del suo nuovo Suunto t3.

1. BREVE PANORAMICA DEL SUUNTO Suunto t3 5
1.1. Navigazione tra le diverse modalità e menu 6
1.2. Simboli e funzioni dei pulsanti 7
1.3. Blocco pulsanti 8
2. COME INIZIARE 9
2.1. Impostazione del Suunto t3 9
2.2. Classe di attività (act class) 11
2.3. Modalità Time 13
2.3.1. Impostazioni dell'allarme 15
2.3.2. Impostazioni dell'ora 15
2.3.3. Impostazioni della data 15
2.3.4. Impostazioni personali 15
2.3.5. Impostazioni generali 16
2.4. Modalità Training 17
2.4.1. Effetto di allenamento (Training Effect) 19
2.4.2. Impostazioni della modalità Training 22
2.4.3. Impostazioni delle zone di frequenza cardiaca 25
2.4.4. Impostazioni degli intervalli 26
2.4.5. Impostazioni dell'abbinamento di un POD 27
2.5. Modalità Speed e Distance 27
2.5.1. Impostazioni del giro auto 29
2.5.2. Impostazioni della velocità 30
2.5.3. Impostazioni della taratura 30
2.5.4. POD wireless di rilevamento della velocità e distanza 30

3. PRIMA DELL'ALLENAMENTO 31
3.1. Indossare la cintura di trasmissione della frequenza cardiaca 31
3.2. Risoluzione dei problemi inerenti al segnale della frequenza cardiaca 32
3.3. Impostazioni dei limiti di frequenza cardiaca 33
4. ALLENAMENTO 34
4.1. Utilizzo dell'effetto di allenamento desiderato 34
4.2. Allenamento senza obiettivi prestabiliti 35
4.3. Utilizzo dei display di velocità e distanza 38
5. IL DOPO ALLENAMENTO 38
5.1. Il registro di allenamento 39
5.2. Totali dell'allenamento 40
5.3. Suunto Training World 42
5.4. Modalità sleep 42
6. GARANZIA 42
7. CURA E MANUTENZIONE 43
7.1. Istruzioni generali 43
7.2. Impermeabilità 44
7.3. Modifica della lunghezza del cinturino 44
7.4. Sostituzione della batteria 45
7.4.1. Sostituzione della batteria del Suunto t3 46
7.4.2. Sostituzione della batteria della cintura trasmettitore 47
8. SPECIFICHE TECNICHE 49
9. PROPRIETÀ INTELLETTUALE 50
9.1. Marchi commerciali 50

1. BREVE PANORAMICA DEL SUUNTO SUUNTO T3

Modalità Time

In questa modalità, è possibile:
- visualizzare l'ora
- andare al registro
- andare ai Totals
- andare alle impostazioni Time
- connettersi al pc*

Modalità Training

In questa modalità, è possibile:
- usare il cronografo
- visualizzare la propria frequenza cardiaca o l'effetto di allenamento
- impostare l'effetto di allenamento desiderato
- andare alle impostazioni Training

Modalità Speed e Distance (se collegate al POD)

In queste modalità, è possibile:
- Visualizza velocità media (avg) e massima (Max)
- visualizzare la distanza
- impostare l'effetto di allenamento desiderato
- andare alle impostazioni Speed e Distance

Il computer da polso Suunto visualizza l'icona di ciascuna modalità sullo schermo: HR (FC) per la modalità Training, TE per l'effetto di allenamento in modalità Training e SPD (DST) per la modalità Speed e Distance. Nella modalità Time sarà visualizzata l'ora attuale.

NOTA ** E' necessario utilizzare il PC POD Suunto e l'apposito programma Suunto - entrambi optional - per collegare il dispositivo ad un PC.*

1.1. Navigazione tra le diverse modalità e menu

Quando ci si trova in una delle modalità sopraelencate, premendo a lungo il pulsante MODE si entra nel menu impostazioni della modalità stessa. Una breve pressione del pulsante START nella modalità Time porta al Logbook, mentre una breve pressione del pulsante **+** porta ai Totals.

L'immagine seguente mostra le varie funzioni di entrambe le sottomodalità.

Totals

Qui è possibile visualizzare i valori totali delle sessioni effettuate nei seguenti periodi:
- settimana corrente
- settimana scorsa
- ultimi sei mesi

Registro (Log)

Nel registro è possibile visualizzare i dati delle ultime 15 attività relativamente a:
- effetto di allenamento
- durata
- calorie consumate
- frequenza cardiaca media
- picchi di frequenza cardiaca
- tempo trascorso all'interno e all'esterno delle zone e dei limiti

Menu Impostazioni (Set)

Ciascuna modalità dispone di un proprio menu impostazioni che permette di definire le impostazioni ad essa relative.

È possibile uscire rapidamente dal menu Totals, Logbook e Settings premendo il pulsante START.

1.2. Simboli e funzioni dei pulsanti

Il nome dei pulsanti è assegnato in base alle funzioni che svolgono. In questa guida i nomi sono stati semplificati come mostra la tabella in basso.

Nomi dei pulsanti presenti sul dispositivo	**Nome nella guida dell'utente**
+ / Lap	**+**
Mode	MODE
- / Light	**-**
Alt / Back	BACK
Start / Stop	START

Negli schermi Totals e Logbook, le mini frecce indicano i pulsanti che possono essere utilizzati per navigare. Le funzioni dei pulsanti dipendono dalla durata della pressione esercitata. Una pressione breve è inferiore ad un secondo e una pressione prolungata è superiore ai due secondi. In questa guida dell'utente utilizzeremo i seguenti simboli per indicare pressioni brevi e prolungate:

	Pressione breve
2 sec	Pressione prolungata

1.3. Blocco pulsanti

È possibile bloccare/sbloccare i pulsanti sia in modalità Time che in modalità Training premendo a lungo il pulsante **-**. Quando i pulsanti sono bloccati, si ha comunque accesso alle selezioni rapide e alla retroilluminazione.

Quando i pulsanti sono bloccati, si ha comunque accesso alle selezioni rapide e alla retroilluminazione.

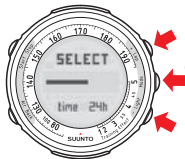
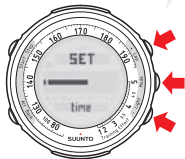
2. COME INIZIARE

Per godersi appieno il Suunto t3, è importante personalizzare inizialmente lo strumento, modellandolo sulle proprie esigenze personali.

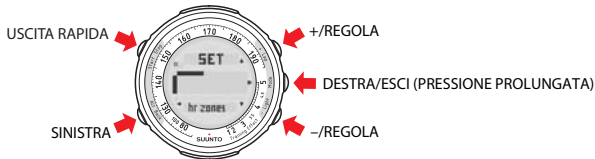
2.1. Impostazione del Suunto t3

La prima volta che si preme un pulsante sul Suunto t3, lo strumento richiede la definizione di alcune impostazioni di base. Utilizzare i pulsanti **+** e **-** per modificare i valori e accettarli, premere MODE per passare alla voce successiva.

La figura qui di seguito mostra come impostare il proprio dispositivo per la prima volta.

Regolare con i pulsanti + e –. Confermare l'impostazione con il pulsante MODE.

Continuare ad impostare ora, data, unità e impostazioni personali.
A questo punto il Suunto t3 passa in modalità Time ed è pronto per essere utilizzato.

NOTA *La frequenza cardiaca massima viene calcolata utilizzando la formula: 210 - età x 0,65 (che viene applicata non appena si inserisce la data di nascita). Chi fosse a conocenza della propria frequenza cardiaca è invitato ad utilizzarla al posto di quella calcolata automaticamente.*

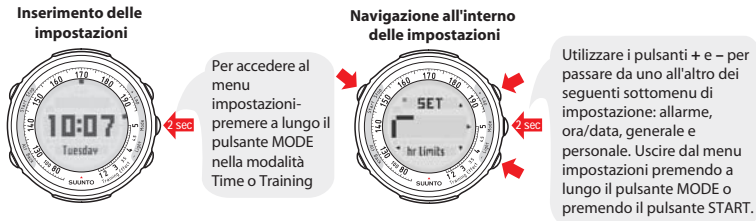
Navigare nel menu impostazioni è molto semplice. Basta seguire la posizione della casella vuota e lampeggiante per sapere con precisione in quale punto del menu impostazioni ci si trovi. È possibile uscire rapidamente dal menu Settings e ritornare alla modalità Time premendo il pulsante START.

2.2. Classe di attività (act class)

Importante: La classe d'attività è una delle impostazioni che occorre definire quando si imposta lo strumento per la prima volta. La classe d'attività è un'unità di misura del livello di attività corrente. Dopo aver inserito la classe d'attività corrente (da 1 a 10) nel Suunto t3, lo strumento sarà in grado di calcolare le calorie consumate in modo molto più preciso. Con l'aumentare della quantità o dell'intensità dell'attività fisica esercitata, il dispositivo aumenta automaticamente la classe d'attività dell'utente basandosi sulla frequenza cardiaca registrata. La classe d'attività sarà automaticamente diminuita se, ad esempio, si pratica attività fisica meno pesante di tipo ricreativo. Vedere la seguente tabella per informazioni su come determinare la propria classe d'attività.

Descrizione dell'attività		Classe d'attività
Non partecipa regolarmente a sport ricreativi o attività fisiche intense.	Si consiglia di evitare gli sforzi, se possibile.	0
	Effettua camminate nel tempo libero, percorre regolarmente le scale, di tanto in tanto si esercita fino a causare una respirazione affaticata o traspirazione.	1
Partecipa regolarmente ad attività ricreative o effettua una professione che richiede un modesto sforzo fisico (lavori edili, camminata stile "nordico" (con bastoncini) o ciclismo di scarsa intensità).	10 - 60 minuti a settimana	2
	Oltre un'ora a settimana	3
Partecipa regolarmente a esercizi fisici intensi come la corsa, le attività aerobiche o il ciclismo ad alta intensità.	Meno di 30 minuti a settimana	4
	30 - 60 minuti a settimana	5
	1 - 3 ore a settimana	6
	Oltre tre ore a settimana	7
Allenamento quotidiano	5 - 7 ore a settimana	7.5
	7 -9 ore a settimana	8
	9 -11 ore a settimana	8.5
	11 -13 ore a settimana	9
	13 -15 ore a settimana	9.5
	Oltre alle 15 ore a settimana	10

2.3. Modalità Time

Qui sotto illustriamo le diverse funzioni dei pulsanti utilizzati nella modalità Time. Questa figura permette di iniziare a utilizzare le varie funzioni di base del Suunto t3. Per finire, sulla riga in basso del display sono collocate le opzioni per le selezioni rapide.

La figura seguente illustra come entrare nel menu impostazioni della modalità Time e nelle relative voci. È possibile uscire rapidamente dal menu impostazioni premendo il pulsante START.

NOTA *Ricordare che per capire in quale punto del menu impostazioni ci si trova basta seguire la barra lampeggiante sul supporto di navigazione.*

Osservare la seguente tabella che illustra le diverse impostazioni della modalità Time e le varie voci che possono essere definite al loro interno.

Simbolo	Impostazione	Opzioni							
	Allarme/ Sveglia	Allarme: on/off	Ora allarme: ora/min						
	Ora	Ora: ore/ minuti/ secondi	Dual time (Doppio fuso): ore/ minuti						
	Data	Data: anno/ mese/ giorno							
	Personale	Peso	Altezza	Classe d'attività	Frequenza cardiaca max	Sesso	Data di nascita		
	Dati generali	Segnali sonori: on/off	Frequenza cardiaca: bpm/%	Altezza: cm/ft	Peso: kg/lb	Ora: 12h/24h	Data: ggmm /mmgg	Save: ask/all	Foot, Bike o GPS: velocità mph/kmh

2.3.1. Impostazioni dell'allarme

Nel menu Alarm si può impostare l'ora dell'allarme e attivarlo o disattivarlo. Accettare le impostazioni con una breve pressione del pulsante MODE (che passa automaticamente alla voce di menu successiva).

Se l'allarme è attivo, sarà visibile il simbolo 🔔 nel display.

2.3.2. Impostazioni dell'ora

Nel menu Time si possono impostare ora e doppio fuso. Accettare le impostazioni con una breve pressione del pulsante MODE (che passa automaticamente alla voce di menu successiva).

2.3.3. Impostazioni della data

Nel menu Date si possono impostare giorno, mese e anno. Accettare le impostazioni con una breve pressione del pulsante MODE (che passa automaticamente alla voce di menu successiva).

2.3.4. Impostazioni personali

Nel menu Personal si possono impostare dati personali quali il peso, l'altezza, la classe d'attività, la frequenza cardiaca massima, il genere e la data di nascita. Accettare le impostazioni con una breve pressione del pulsante MODE (che passa automaticamente alla voce di menu successiva).

NOTA *Vedere la tabella in Sezione 2.2, «Classe di attività (act class)» per informazioni sulle descrizioni delle classi d'attività.*

2.3.5. Impostazioni generali

Nel menu General si possono attivare o disattivare i segnali sonori dei pulsanti e scegliere le unità di misura e il formato in cui visualizzare i dati. Per confermare le impostazioni premere brevemente il pulsante MODE.

Illuminazione

Premendo brevemente il pulsante **-** è possibile attivare l'illuminazione in qualsiasi modalità. Se si desidera utilizzare l'illuminazione nelle impostazioni, nel Logbook o nei Totals, ricordarsi di attivarla prima di entrare in questi menu.

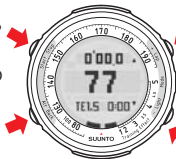
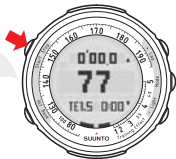
NOTA *L'illuminazione non sarà attiva durante la fase di abbinamento del Suunto t3 a un POD o mentre la cintura di trasmissione della frequenza cardiaca si sta collegando al relativo monitor.*

Ripetizione dell'allarme

Per disattivare l'allarme occorre premere il pulsante BACK; premendo gli altri pulsanti si attiva invece la funzione di ripetizione dell'allarme, che dura per 5 minuti. La funzione di ripetizione dell'allarme si attiva fino a dodici volte, dopodiché l'allarme si disattiva fino al giorno successivo, al giungere dell'ora impostata.

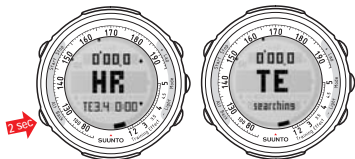
2.4. Modalità Training

Per passare alla modalità Training, premere brevemente il pulsante MODE.

Qui si possono vedere le funzioni di base dei pulsanti utilizzati nella modalità Training e le opzioni delle selezioni rapide (poste nella riga in basso del display).

Premendo il pulsante START nella modalità Training si accede al cronografo (che compare sulla riga in alto). I dati dell'allenamento registrati attraverso il cronografo, come la frequenza cardiaca e il consumo delle calorie, vengono archiviati e possono poi essere visualizzati nei Totals, nel e nel Logbook. **Per questo, è importante attivare il cronografo e controllare di avere una lettura della frequenza cardiaca ogniqualvolta si inizia una sessione di allenamento.**

A cronografo attivato si possono registrare fino a 99 tempi di giro: i primi 50 dei quali saranno archiviati nella memoria premendo il pulsante **+**.

NOTA *Durante il funzionamento non è possibile azzerare il cronografo. Deve essere arrestato prima di procedere al relativo azzeramento.*

NOTA *Se si passa alla modalità Time mentre il cronografo è in funzione, questo sarà visualizzato nella parte superiore dello schermo. Per arrestare il cronografo occorre ritornare in modalità Training.*

Per passare dalla visualizzazione della frequenza cardiaca (FC visualizzata al centro dello schermo prima del collegamento alla cintura di trasmissione della FC) alla visualizzazione dell'effetto di allenamento (effetto di allenamento visualizzato al centro dello schermo prima di avviare il cronografo) e viceversa, premere a lungo il pulsante BACK.

2.4.1. Effetto di allenamento (Training Effect)

Il Suunto t3 si caratterizza per una funzione esclusiva: la capacità di registrare e visualizzare l'Effetto di allenamento. L'Effetto di allenamento (TE) mostra l'effetto che ogni esercizio ha sul proprio fitness aerobico misurandolo su una scala da uno a cinque. E' così possibile, per la prima volta, sapere in tempo reale in che misura l'esercizio che si sta effettuando migliorerà effettivamente il proprio livello di fitness. L'effetto di allenamento permette di far sì che gli esercizi fisici svolti raggiungano sempre il risultato desiderato.

Si noti la differenza tra zona di **allenamento** (intensità di allenamento provvisoria) ed effetto di **allenamento** (carico totale di un esercizio). Nell'allenamento a zone si cerca di mantenere la propria frequenza cardiaca ad un certo livello durante l'intero corso dell'esercizio, mentre nel caso dell'Effetto di allenamento è sufficiente raggiungere il valore TE desiderato anche una sola volta durante l'intero esercizio.

TE misurato	Descrizione	Risultato dell'esercizio
1.0 - 1.9	TE inferiore	Migliora il recupero (dopo un esercizio breve) o sviluppa la resistenza di base (per sessioni superiori ad un'ora). Ideale per bruciare grassi. Non migliora le prestazioni massime.
2.0 - 2.9	Mantenimento del TE	Mantiene il fitness aerobico. Fa da base a futuri allenamenti più pesanti. Migliora di poco le prestazioni massime.
3.0 - 3.9	Miglioramento del TE	Migliora il fitness aerobico se ripetuto da 2 a 4 volte a settimana. Non prevede requisiti di recupero particolari.
4.0 - 4.9	Elevato miglioramento del TE	Migliora rapidamente il fitness aerobico se ripetuto da 1 a 2 volte a settimana. Richiede alcune sessioni di esercitazione più leggere (TE 1-2) per il recupero.
5.0	TE ultra elevato	Migliora notevolmente il fitness aerobico se seguito da un recupero sufficiente. Presenta una elevata necessità di recupero. Se ripetuto troppo spesso aumenta il rischio di sovrallenamento.

Quando si controlla l'Effetto di allenamento non è più necessario stare entro le zone di frequenza cardiaca predefinite in quanto il TE mostra i risultati effettivi dell'esercitazione a prescindere dalla frequenza cardiaca effettiva. Ciò permette di non dover ricorrere agli allarmi di zona pur continuando a raggiungere il risultato desiderato.

Il Suunto t3 visualizza l'Effetto di allenamento in due modi diversi: sul lato inferiore destro del display, visualizzandolo sotto forma di grafico, e al centro dello schermo, in forma numerica, al posto della lettura della frequenza cardiaca. Il TE di ogni esercitazione corrisponde al numero più elevato (da 1.1 a 5.0) raggiunto durante l'allenamento. Il picco di TE raggiunto resta visualizzato sul grafico. Per aumentare ulteriormente l'effetto dopo un periodo di minore intensità occorrerà lavorare più intensamente per spingere il picco più in alto.

Premendo a lungo il pulsante BACK si passa dalla frequenza cardiaca all'effetto di allenamento in tempo reale.

Se si preferisce, il TE (effetto di allenamento) può essere visualizzato al centro anziché al posto della frequenza cardiaca.

Grafico e scala del TE.

Questa selezione rapida mostra il tempo che manca al livello di effetto di allenamento successivo. In questo caso, per raggiungere il TE 3.2 bisognerà continuare a correre per dieci minuti all'intensità corrente.

Nel caso si continui l'esercizio fisico anche dopo aver già raggiunto la meta stabilita, la riga in basso comincerà automaticamente a mostrare il tempo che manca al livello successivo, in questo caso 3.4.

NOTA *Una volta raggiunto l'effetto di allenamento desiderato, il Suunto t3 visualizza temporaneamente "TE raggiunto" sullo schermo ed emette un segnale sonoro.*

Effetto di allenamento raggiunto fino a questo punto dell'esercitazione: 3.8 (sta migliorando).

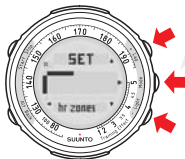
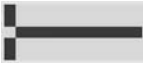
Livello di punta: dopo un periodo di bassa intensità il livello corrente può abbassarsi. Per raggiungere un TE superiore a 3.8 durante l'esercitazione corrente occorre aumentare l'intensità fino a quando questo grafico spinge il picco in alto.

Riga in basso: il prossimo livello di TE è 4.0 ma non può essere raggiunto all'intensità corrente. (l'indicatore temporale -:-- significa che per raggiungere l'obiettivo occorre aumentare l'intensità).

Per maggiori informazioni sull'Effetto di allenamento e su come utilizzarlo e migliorare l'allenamento, scaricare la Guida all'allenamento Suunto dal sito www.suunto.com/training.

La tecnologia di analisi della frequenza cardiaca che è alla base dell'Effetto di allenamento è fornita e supportata da Firstbeat Technologies Ltd.

2.4.2. Impostazioni della modalità Training

Questa figura illustra come entrare nel menu impostazioni della modalità Training e nelle relative voci.

Usare i pulsanti + e – per passare da uno dei seguenti sottomenu Training ad un altro: zone hr, limiti hr, intervalli, abbinamento a POD e generale.

Osservare la seguente tabella che illustra le diverse impostazioni della modalità Training e le varie voci che possono essere definite al loro interno.

Simbolo	Impostazione	Opzioni							
	Zone di frequenza cardiaca	Zone di frequenza cardiaca: on/off	Zona 1: inferiore / superiore %	Zona 2: superiore %	Zona 3: superiore %	Segnali sonori: on/off			
	Limiti di frequenza cardiaca	Limiti della frequenza cardiaca: on/off	Limite inferiore	Limite superiore	Allarme: on/off				
	Intervallo	Intervallo 1: on/off	Intervallo 1: minuti/ secondi	Intervallo 2: on/off	Intervallo 2: minuti/ secondi	Riscaldamento: on/off	Riscaldamento: minuti/ secondi		
	Abbinare un POD	Abbinare: cintura trasmettitore frequenza cardiaca / Foot POD / Bike POD / GPS POD							
	Dati generali	Segnali sonori: on/off	Frequenza cardiaca: bpm/%	Altezza: cm/ft	Peso: kg/lb	Ora: 12h/24h	Data: ggmm /mmgg	Save: ask/ all	Foot, Bike o GPS: velocità mph/kmh

2.4.3. Impostazioni delle zone di frequenza cardiaca

Nel menu Heart Rate Zone si possono definire tre zone di frequenza cardiaca e attivare o disattivare le segnalazioni sonore. Le tre zone di freq. cardiaca sono utili ai fini dell'allenamento in quanto servono per registrare la parte dell'allenamento trascorsa entro specifiche zone di freq. cardiaca, o per controllare che la fase di riscaldamento sia sufficiente o che la freq. cardiaca sia ad un livello ottimale per bruciare grassi.

Al termine dell'allenamento è possibile vedere quanto tempo si è trascorso in ciascuna zona. Ogni zona rappresenta una gamma di freq. cardiaca espressa come percentuale della freq. cardiaca personale massima (calcolata in base all'età immessa nel menu impostazioni Personale). Accettare le impostazioni con una breve pressione del pulsante MODE (che passa automaticamente alla voce di menu successiva).

Le frequenze cardiache prestabilite per le zone 1-3 sono 60-70%, 70-80%, e 80-90% della freq. cardiaca massima. Nel caso invece si stia seguendo un programma di allenamento personalizzato immettere i valori calcolati in base agli obiettivi di allenamento personali. La seguente tabella mostra i vantaggi che derivano da un allenamento nelle diverse zone prestabilite.

Zona di frequenza cardiaca	**Impostazione prestabilita**	**Vantaggio principale**
Zona 1 (Zona fitness)	60 - 70% della frequenza cardiaca massima	Migliora la resistenza di base e aiuta a riprendersi dopo sessioni di allenamento più pesanti. Permette inoltre di perdere peso (range di consumo dei grassi).
Zona 2 (Zona aerobica)	70 - 80% della frequenza cardiaca massima	Migliora il fitness aerobico. Si tratta della zona migliore quando ci si allena per partecipare ad un evento di resistenza.
Zona 3 (Zona di soglia)	80 - 90% della frequenza cardiaca massima	Migliora la capacità aerobica massima e la tolleranza dell'acido lattico (soglia anaerobica) - accrescendo la resistenza massima si combatte meglio la stanchezza.

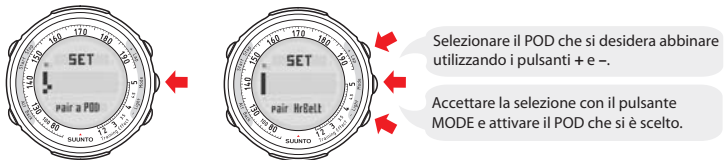
NOTA *Le zone di frequenza cardiaca prestabilite seguono le indicazioni di esercitazione fisica fornite dall'American College of Sports Medicine.*

La frequenza media è anche uno strumento utile per gli allenamenti in cui i livelli di battito cardiaco variano notevolmente, quali il ciclismo su collina. In questi casi, è meglio utilizzare la frequenza cardiaca media rispetto ai limiti della zona obiettivo.

2.4.4. Impostazioni degli intervalli

Nel menu Intervals si possono impostare l'intervallo 1 e 2 attivandoli o disattivandoli e definendone i relativi orari. Si può inoltre attivare o disattivare il timer di riscaldamento e definirne l'orario. Accettare le impostazioni con una breve pressione del pulsante MODE (che passa automaticamente alla voce di menu successiva).

2.4.5. Impostazioni dell'abbinamento di un POD

Nel menu Pair a POD si può abbinare il Suunto t3 alla cintura di trasmissione della frequenza cardiaca, al Suunto Foot POD, al Suunto Bike POD o al Suunto GPS POD.

NOTA *NOTA Una volta eseguito l'abbinamento, sciogliere il collegamento al POD e riaccedere alla modalità Training per visualizzare le letture del POD.*

2.5. Modalità Speed e Distance

La modalità Speed e Distance (velocità e distanza) è disponibile solo se il Suunto t3 viene abbinato a un sensore di velocità o distanza esterno. Qui sotto illustriamo le diverse funzioni dei pulsanti utilizzati nella modalità Speed e Distance.

Per concludere, questa figura illustra come entrare nel menu impostazioni della modalità Speed e Distance e nelle relative voci.

Osservare la seguente tabella che illustra le diverse impostazioni della modalità Speed e Distance e le varie voci che possono essere definite al loro interno.

Simbolo	Impostazione	Opzioni								
	Giro auto	Giro auto: on/off	Distanza							
	Velocità	Limiti: on/off	Limite inferiore	Limite superiore						
	Taratura	Taratura: Foot POD/ Bike POD								
	Abbinare un POD	Abbinare: cintura trasmettitore frequenza cardiaca / Foot POD / Bike POD / GPS POD								
	Dati generali	Segnali sonori: on/off	Frequenza cardiaca: bpm/%	Altezza: cm/ft	Peso: kg/lb	Ora: 12h/24h	Data: ggmm /mmgg	Save: ask/all	Foot, Bike o GPS: velocità mph/kmh	

2.5.1. Impostazioni del giro auto

Nel menu Autolap si può attivare o disattivare la funzione giro auto e impostare la distanza di ciascun giro. Se il giro auto è attivato e si è abbinato un POD di rilevamento della velocità e della distanza, il dispositivo comincia a suonare e mostra la distanza totale, la velocità media per giro e il tempo impiegato a percorrere un giro per 5 secondi alla volta.

2.5.2. Impostazioni della velocità

Nel menu Speed si può attivare o disattivare il limite della velocità e definire i limiti della velocità superiori e inferiori.

2.5.3. Impostazioni della taratura

Nel menu Calibrate si può tarare il Suunto Foot POD o il Suunto Bike POD. In alternativa, si può tarare il POD correndo o percorrendo in bici una distanza nota (ad es., 10 km) utilizzando il POD. Se, dopo aver completato la distanza, non si azzera il cronografo, è pur sempre possibile modificare la distanza visualizzata, ad es., impostandola su 9,6 km, dalle impostazioni. Il dispositivo aggiornerà il valore di taratura in base a questa modifica. Nel menu Calibrate è anche elencato il GPS POD, ma in questo caso la taratura non ha conseguenze sulle misurazioni effettuate dal GPS POD. La taratura è necessaria solo quando si hanno, ad esempio, due Bike POD per diverse biciclette. In questo caso, si potrà abbinarne una come GPS POD e utilizzare la taratura come la si utilizzerebbe normalmente per un Bike POD.

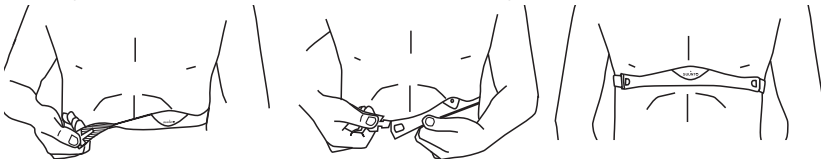
2.5.4. POD wireless di rilevamento della velocità e distanza

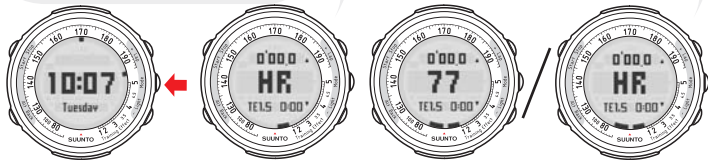
I POD wireless optional per il rilevamento della velocità e della distanza sono leggeri, facili da usare e precisi. Trattandosi di dispositivi diversi tra loro (Foot POD Suunto, Bike POD Suunto e GPS POD Suunto) sono accompagnati da rispettive guide dell'utente, di cui si consiglia la lettura per informazioni dettagliate sul loro funzionamento. Una volta abbinato e tarato con il Suunto t3, il POD di rilevamento della velocità e distanza permette di sfruttare al meglio le modalità Speed e Distance e tutte le funzioni e i dati relativi a velocità e distanza.

3. PRIMA DELL'ALLENAMENTO

3.1. Indossare la cintura di trasmissione della frequenza cardiaca

La cintura di trasmissione della frequenza cardiaca è una componente integrante e funzionale di Suunto t3 ed è quindi importante saperla indossare correttamente.

Si consiglia di indossare il trasmettitore sulla pelle nuda, per garantire risultati ottimali.

- E' importante che gli elettrodi siano inumiditi durante l'allenamento. Sollevare leggermente il trasmettitore dal torace ed inumidire la superficie degli elettrodi sul lato a contatto con la pelle.
- Controllare che la superficie inumidita degli elettrodi sia a stretto contatto con la pelle e che il logo si trovi in posizione centrale e sia rivolto verso l'alto.
- Accedere alla modalità Training. (La frequenza cardiaca non viene visualizzata al di fuori della modalità Training).

Entrando nella modalità Training o avviando il cronografo, Suunto t3 ricerca automaticamente il segnale dal trasmettitore della frequenza cardiaca o da un POD di velocità o distanza abbinato.

Dopo che lo strumento ha rilevato i segnali, visualizzerà la frequenza cardiaca, la velocità o la distanza al centro dello schermo.

NOTA *Per istruzioni dettagliate su come abbinare e tarare il POD optional di rilevamento della velocità e della distanza consultare la guida dell'utente del POD.*

3.2. Risoluzione dei problemi inerenti al segnale della frequenza cardiaca

Nel caso non si veda alcun segnale di frequenza cardiaca, assicurarsi di avere abbinato correttamente la cintura di trasmissione della frequenza cardiaca, vedere *Sezione 2.4.5, «Impostazioni dell'abbinamento di un POD»*.

Se il segnale si perde, procedere nel modo seguente per cercare di risolvere il problema.

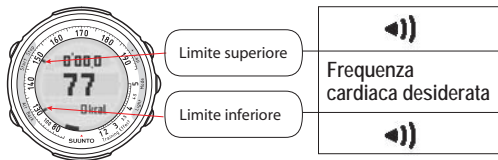
- Uscire ed entrare nuovamente nella modalità Training.
- Accertarsi di indossare il trasmettitore della frequenza cardiaca in modo corretto. (Consultare *Sezione 3.1, «Indossare la cintura di trasmissione della frequenza cardiaca»*).

- Controllare che la superficie degli elettrodi, sul retro della cintura, sia leggermente umida.
- Se si utilizza la cintura da parecchio tempo controllare che la batteria sia ancora carica. Per istruzioni su come sostituire la batteria della cintura trasmettitore, vedere *Sezione 7.4.2, «Sostituzione della batteria della cintura trasmettitore»*.

3.3. Impostazioni dei limiti di frequenza cardiaca

Nel menu Heart Rate Limit si possono impostare i limiti della frequenza cardiaca su on o off, si possono stabilire i limiti superiori e inferiori e impostare l'allarme di freq. cardiaca su on o off. I limiti della frequenza cardiaca possono essere impostati come promemoria che aiuta a restare all'interno della gamma prescelta in base all'obiettivo dell'allenamento.

Durante l'allenamento la frequenza cardiaca corrente viene visualizzata al centro dello schermo. Se la selezione rapida della frequenza cardiaca media è attiva, sulla riga inferiore viene visualizzata la frequenza media corrente dell'intero registro in quel punto (in battiti al minuto o come percentuale della freq. cardiaca massima). Nel menu impostazioni si possono impostare allarmi che notificano in caso di superamento del limite superiore della freq. cardiaca impostata o se si scende al di sotto di quello inferiore.

Una volta raggiunto il limite FC impostato, l'allarme si attiva. Se non si abbassa la frequenza cardiaca entro 4 minuti, l'allarme si disattiverà automaticamente.

Quando l'allarme limite è attivo, Suunto t3 notifica se la frequenza cardiaca supera il limite superiore o se scende al di sotto di quello inferiore. L'allarme continua per 4 minuti finché la frequenza cardiaca non viene riportata ai valori della frequenza cardiaca mirata.

Il controllo della frequenza cardiaca media permette di regolare l'intensità dell'allenamento garantendo la massima efficacia dell'esercitazione.

4. ALLENAMENTO

Dopo aver impostato il Suunto t3 si può cominciare l'allenamento. Per suggerimenti su come ottimizzare l'efficacia dell'allenamento scaricare la Guida all'allenamento Suunto su www.suunto.com/training.

Durante l'allenamento, il Suunto t3 può essere utilizzato in tre modi diversi: utilizzando l'Effetto di allenamento desiderato, allenandosi senza obiettivi e utilizzando il display della velocità e distanza

4.1. Utilizzo dell'effetto di allenamento desiderato

Per aumentare l'effetto di allenamento desiderato premere a lungo il pulsante **-** quando si visualizza la selezione rapida dell'effetto di allenamento. Così facendo la durata della sessione viene aggiornata automaticamente.

4.2. Allenamento senza obiettivi prestabiliti

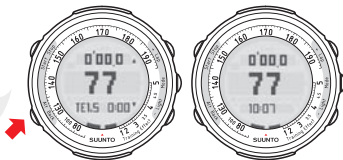
Per accedere al cronografo premere brevemente il pulsante START nella modalità Training. Il cronografo viene visualizzato nella riga in alto della modalità Training. I dati dell'allenamento registrati attraverso il cronografo - come la frequenza cardiaca e il consumo delle calorie - vengono archiviati e possono poi essere visualizzati nei Totals e nel Logbook. **Per questo, è importante attivare il cronografo e controllare di avere una lettura della frequenza cardiaca ogniqualvolta si inizia una sessione di allenamento.**

Premendo il pulsante **+** a cronografo attivo si archivia il tempo parziale che viene visualizzato nella riga in alto del Suunto t3. Qui viene anche visualizzata la frequenza cardiaca media e compare il tempo impiegato per percorrere il giro. Dopo tre secondi il display torna a visualizzare il cronografo.

Questo numero indica il giro in corso.

Durante l'allenamento il cronografo visualizza nel centro dello schermo l'Effetto di allenamento in tempo reale o la frequenza cardiaca. Per passare dall'uno all'altro premere a lungo il pulsante BACK.

Le informazioni visualizzate a cronografo attivo dipendono dalle impostazioni del dispositivo e dal fatto che ci sia o meno un POD di rilevamento della velocità e della distanza collegato. La selezione rapida prestabilita, che appare sulla riga in basso del display, corrisponde all'Effetto di allenamento desiderato.

Premendo il pulsante BACK si modifica la selezione rapida in fondo al display. Alcune selezioni rapide sono solo disponibili quando si è collegato un POD di rilevamento della velocità e distanza.

Dopo aver arrestato il cronografo, è possibile azzerarlo premendo a lungo il pulsante **+**. Il Suunto t3 chiederà se si desidera memorizzare il registro e provvederà ad azzerare il cronografo.

Se si risponde "sì", la registrazione sarà cancellata.

Il Logbook o giornale di bordo è in grado di contenere fino a 15 registri. Se si sceglie di non memorizzare l'ultimo registro, nei Totals saranno visualizzate solo i 14 registri precedenti.

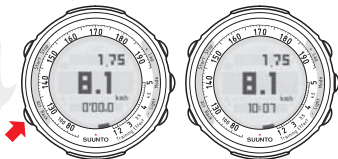
È possibile scegliere di memorizzare i registri automaticamente. Una volta azzerato il cronografo, entrare nelle impostazioni della modalità Time, selezionare il menu General e il sottomenu Save e selezionare la voce "tutto" invece di "chiedere".

Se la frequenza cardiaca dell'ultima sessione effettuata superava la frequenza cardiaca massima definita nelle impostazioni Personal, il Suunto t3 chiederà se aggiornare o meno il valore della freq. cardiaca massima dopo aver azzerato il cronografo e memorizzato il registro.

Per aggiornare la propria frequenza cardiaca massima, premere il pulsante –. Premendo il pulsante BACK si torna alla modalità Training senza aggiornare la frequenza cardiaca massima.

4.3. Utilizzo dei display di velocità e distanza

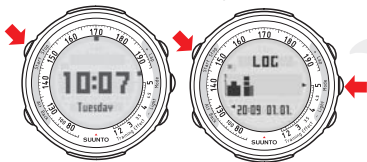
La modalità Speed e Distance fornisce un aiuto aggiuntivo che consente di controllare e regolare l'allenamento in tempo reale. La riga in alto visualizza i dati relativi alla distanza, la riga al centro visualizza le informazioni relative alla velocità (nel formato scelto nelle impostazioni General) e la riga in basso visualizza dati diversi in base alla selezione rapida selezionata, ad esempio, la velocità massima durante il giro.

Premendo il pulsante BACK si modifica la selezione rapida in fondo al display.

NOTA *Se l'Autolap è disattivato, la velocità media visualizzata è quella calcolata dall'inizio del giro precedente e il tempo del giro è quello calcolato dall'inizio dell'ultimo giro.*

5. IL DOPO ALLENAMENTO

Una volta terminato l'allenamento, il Suunto t3 può fornire una serie di dati dettagliati sulle proprie prestazioni. In questa sezione analizzeremo le funzioni Logbook e Totals, nonché la comunità virtuale dell'allenamento, sul sito www.suunto.com/training.

5.1. Il registro di allenamento

Subito dopo aver terminato l'allenamento è consigliabile rivedere tutti i dati registrati durante la sessione. Nella sottomodalità Logbook si possono visualizzare i seguenti dati: effetto di allenamento, picchi di frequenza cardiaca, frequenza cardiaca media, calorie consumate, dati relativi alla velocità e distanza (se si utilizza un POD opzionale per il rilevamento della velocità e della distanza) ed altro ancora. Per accedere al Logbook premere brevemente il pulsante START nella modalità Time. Utilizzare i pulsanti **-** e **+**, MODE e BACK per spostarsi all'interno del menu. È possibile uscire rapidamente dal Logbook premendo il pulsante START.

Premere il pulsante MODE per visualizzare il riassunto di un determinato registro: Effetto di allenamento, frequenza cardiaca media e picchi, etc. Per tornare al riassunto premere il pulsante BACK.

Il Logbook può visualizzare informazioni relative alle zone e ai limiti della frequenza cardiaca o a nessuna delle due (se entrambe erano state disattivate o se l'effetto di allenamento era inferiore a 1.1). La visualizzazione dipende dall'eventuale attivazione dei limiti e delle zone di frequenza cardiaca in fase di allenamento.

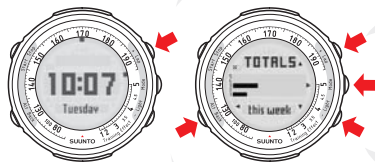
Il Logbook archivia tutti i dati relativi alle ultime 15 sessioni d'allenamento. Dopo aver salvato 15 registri, l'ultimo sovrascriverà il più vecchio. È altresì possibile cancellare tutti i registri impostando lo strumento in modalità sleep. Consultare *Sezione 5.4, «Modalità sleep»*.

Per un'analisi più dettagliata e nel lungo termine consultare il software Suunto per PC. Questo programma permette di visualizzare nel dettaglio cifre, statistiche e rappresentazioni grafiche di tutte le sessioni d'allenamento effettuate con il Suunto t3. Per maggiori informazioni andare su www.suunto.com/training

NOTA *Per scaricare i registri su un PC occorre essere in possesso del Suunto PC POD, disponibile come accessorio. Il Suunto PC POD consente il monitoraggio simultaneo in tempo reale fino a tre atleti sullo schermo di un PC.*

5.2. Totali dell'allenamento

Oltre ad archiviare i dati dettagliati relativi agli ultimi 15 allenamenti effettuati, il Suunto t3 archivia tutti i dati accumulati e registrati durante la settimana in corso (da lunedì a domenica), la settimana precedente e gli ultimi sei mesi. Questi dati possono essere visualizzati nella sottomodalità Totals, a cui si accede premendo brevemente il pulsante **+** in modalità Time.

Dalla sottomodalità Totals è possibile utilizzare i pulsanti **+** e **-** per scegliere il periodo che si desidera visualizzare. Per visualizzare i vari totali, ad esempio, l'effetto di allenamento totale, le calorie totali consumate e la distanza totale, utilizzare i pulsanti MODE e BACK. La figura qui di seguito mostra come navigare all'interno del menu Totals. È possibile uscire rapidamente dal menu Totals premendo il pulsante START.

NOTA *La figura in alto mostra lo schermo Week dei totali dell'effetto di allenamento: qui ogni puntino rappresenta 15 minuti di allenamento. Nello schermo Month ciascun puntino rappresenta un'ora di allenamento.*

Dopo aver analizzato i dati, premere a lungo il pulsante MODE o BACK per uscire dal menu Totals. È altresì possibile uscire dal menu Totals in qualsiasi momento premendo brevemente il pulsante START (funzione di uscita rapida).

5.3. Suunto Training World

Suunto Training World è il sito web Suunto dedicato all'allenamento ed offre supporto ed informazioni a tutti gli atleti e fanatici del fitness di ogni livello per aiutarli a raggiungere i loro obiettivi. Questo sito è il compagno di allenamento perfetto per corsa, ciclismo, aerobica, spinning, jogging e molti altri sport di resistenza o di gruppo.

Suunto Training World è un'utile risorsa contenente suggerimenti, notizie e ispirazioni per ogni attività sportiva, dall'allenamento per una maratona alla perdita di peso o all'allenamento cardiovascolare.

Il sito vi aspetta per un tour all'indirizzo www.suunto.com/training. Troverete le ultime novità sui supporti di allenamento Suunto, consigli pratici per l'allenamento, discussioni aperte, tante notizie interessanti e spunti motivazionali, grazie anche alle storie degli "Ambasciatori" Suunto.

5.4. Modalità sleep

È possibile impostare il Suunto t3 in modalità sleep per risparmiare la carica della batteria e per cancellare tutte le informazioni contenute in Logbook e Totals. I valori personali saranno comunque memorizzati.

Passare alla modalità sleep premendo a lungo i pulsanti START, BACK, **+** e **-** simultaneamente. Premere qualsiasi pulsante per riattivare il Suunto t3.

6. GARANZIA

Per informazioni circa la garanzia e ulteriori istruzioni di cura e manutenzione, consultare l'opuscolo separato "Garanzia, cura e manutenzione dei computer da polso".

7. CURA E MANUTENZIONE

Il Suunto t3 è uno strumento di precisione. Seguendo poche regole di buon senso, la durata di questo strumento sarà ottimizzata. Qualora il Suunto t3 necessiti di interventi di manutenzione, questi dovranno essere effettuati dal rappresentante Suunto di zona. Questa sezione descrive inoltre le operazioni da seguire in caso di sostituzione della batteria sul Suunto t3 e sulla cintura di trasmissione.

7.1. Istruzioni generali

- Effettuare esclusivamente gli interventi specificati nella presente guida.
- Non tentare mai di smontare o riparare il Suunto t3.
- Proteggere il Suunto t3 da urti, da oggetti appuntiti o pesanti, da temperature troppo elevate o da esposizioni prolungate alla luce diretta del sole.
- In caso di inutilizzo, conservare il Suunto t3 in un luogo pulito e asciutto, a temperatura ambiente.
- Per evitare di graffiare la faccia dello strumento non riporlo sul fondo di una borsa o insieme ad altri oggetti solidi.

  NOTA *Qualora la superficie venga graffiata, utilizzare la crema Polywatch per eliminare la totalità o la maggior parte dei graffi. La crema Polywatch è acquistabile presso i rivenditori Suunto autorizzati di zona, presso la maggior parte dei negozi di orologeria e online nel web-shop Suunto (www.suunto.com/shop).*

- Per pulire il Suunto t3 utilizzare esclusivamente un panno leggermente inumidito in acqua tiepida. Si consiglia di utilizzare sapone neutro in caso di macchie particolarmente resistenti.

- Il Suunto t3 teme gli agenti chimici aggressivi, come la benzina, i solventi di pulizia, l'acetone, l'alcool, gli insetticidi, gli adesivi e le vernici. Queste sostanze possono danneggiare irreparabilmente le guarnizioni, la cassa e le finiture dell'unità.

7.2. Impermeabilità

Il Suunto t3 è impermeabile fino a 30 metri / 100 piedi e la cintura di trasmissione fino a 20 metri / 66 piedi, conformemente a quanto stabilito dallo standard ISO 2281 (www.iso.ch).. Ciò significa che il Suunto t3 è indicato per il nuoto e altre attività sportive, ma non deve essere utilizzato per le immersioni subacquee o in apnea.

Per mantenere intatte le caratteristiche di impermeabilità e la validità della garanzia, si raccomanda di far effettuare tutti gli interventi di manutenzione, ad eccezione della sostituzione della batteria, da personale autorizzato dalla Suunto.

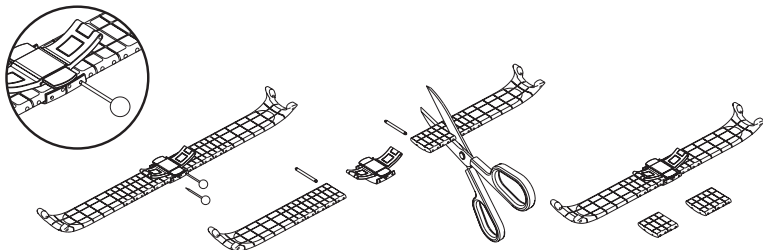
NOTA *Non pigiare mai i pulsanti durante il nuoto o a contatto con l'acqua. Una pressione dei pulsanti in acqua può causare guasti nel funzionamento dell'apparecchio.*

NOTA *Anche se il Suunto t3 e la cintura trasmettitore sono impermeabili, il segnale radio non passa attraverso l'acqua, pertanto, la comunicazione tra il Suunto t3 e la cintura trasmettitore non è possibile in acqua.*

7.3. Modifica della lunghezza del cinturino

Alcuni modelli del Suunto t3 permettono di modificare la lunghezza del cinturino assicurando una vestibilità perfetta. Seguire le seguenti indicazioni:

- Rimuovere la fibbia allentando le barrette molleggiate con uno spillo, una clip fermacarte o un altro oggetto appuntito.

- Rimuovere entrambe le barrette dai fori a spillo.
- Accorciare il cinturino tagliandolo lungo le scanalature della superficie interna. Utilizzare un paio di forbici per il taglio. Se non si è sicuri della lunghezza desiderata, tagliare un pezzo alla volta e provare il cinturino più volte per verificarne le dimensioni. Tagliare su entrambi i lati del cinturino, affinché siano della stessa lunghezza. Fare attenzione a non accorciarlo troppo!
- Reinserire le barrette molleggiate negli appositi fori su entrambi i lati del cinturino.
- Riposizionare la fibbia sul cinturino inserendo le barrette molleggiate negli appositi fori. La fibbia presenta fori su entrambi i lati, per scegliere tra due posizioni diverse. Questa caratteristica permette di avere un cinturino della lunghezza precisa desiderata. Controllare che le barrette molleggiate siano inserite in modo rettilineo all'interno della fibbia.

7.4. Sostituzione della batteria

È possibile sostituire la batteria del Suunto t3 e della cintura di trasmissione della frequenza cardiaca. Questa sezione indica la procedura da seguire.

Il Suunto t3 è alimentato da una batteria al litio a 3 Volt, del tipo: CR 2032. La durata media è di circa 12 mesi in caso di funzionamento con una media di 4 ore di allenamento a settimana. Maggiore sarà il numero di ore di allenamento settimanali minore sarà la durata della batteria. Il Suunto t3 visualizzerà il simbolo ▭ quando la batteria inizia a essere scarica.

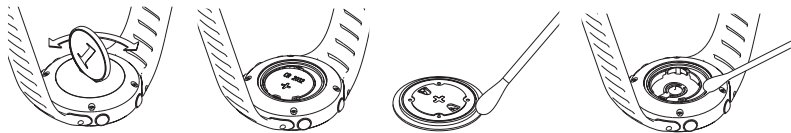
NOTA *Per limitare il rischio di incendi o scottature non comprimere, forare o gettare le batterie usate sul fuoco o in acqua. Utilizzare esclusivamente le batterie indicate dal produttore. Riciclare o smaltire le batterie esaurite.*

7.4.1. Sostituzione della batteria del Suunto t3

Per sostituire la batteria, procedere come segue:

1. Utilizzare una moneta per aprire lo scomparto della batteria sul retro del dispositivo. Assicurarsi che la superficie dell'O ring sia pulita ed asciutta.
2. Estrarre la batteria usata.
3. Inserire la nuova batteria nell’apposito vano, disponendo il lato positivo verso l’alto.
4. Farla scorrere con attenzione sulla piastra di contatto laterale, controllando che non fuoriesca dalla posizione corretta.
5. Reinserire il coperchio ruotandolo con cura in senso antiorario e utilizzando il pollice per allineare le scanalature. Il coperchio dovrebbe ruotare facilmente e subito, senza esercitare pressione. Nel caso sia necessario esercitare pressione già all'inizio, significa che le scanalature non sono allineate e potrebbero essere danneggiate.
6. Stringere il coperchio utilizzando una moneta.

NOTA *A volte, anche dopo aver stretto il coperchio fino in fondo, i segni non sono allineati. Se il vecchio coperchio non è stato danneggiato non occorre sostituirlo.*

NOTA *Se le scanalature del coperchio dello scomparto batteria sono danneggiate occorrerà inviare lo strumento ad un rappresentante autorizzato Suunto per le opportune riparazioni.*

NOTA *Quando si sostituisce la batteria occorre prestare massima attenzione, per evitare di compromettere l'impermeabilità del Suunto t3. Una sostituzione incorretta della batteria può determinare l'invalidità della garanzia.*

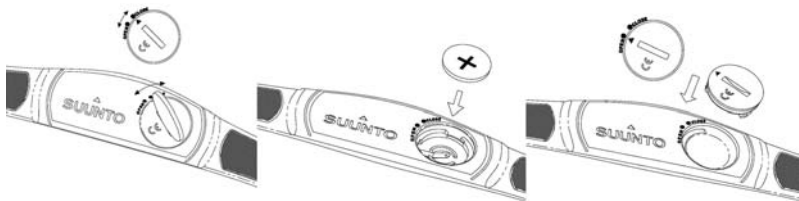
NOTA *L'uso continuato della retroilluminazione riduce sensibilmente il ciclo di vita della batteria.*

7.4.2. Sostituzione della batteria della cintura trasmettitore

In utilizzo a temperature operative ideali, la durata della batteria della cintura trasmettitore è pari a 300 ore di funzionamento. Qualora il Suunto t3 non riceva alcun segnale dalla cintura di trasmissione attiva, occorre procedere alla sostituzione della batteria.

Per sostituire la batteria, procedere come segue:

1. Utilizzare una moneta per aprire lo scomparto della batteria sul retro della cintura trasmettitore. Assicurarsi che la superficie dell'O ring sia pulita ed asciutta. Non tendere l'O ring.
2. Estrarre la batteria usata.

3. Inserire la nuova batteria nell'apposito vano, disponendo il lato positivo verso l'alto.
4. Inserire il coperchio dello scomparto batteria assicurandosi che l'O ring sia in posizione corretta.

NOTA *Suunto consiglia di sostituire il coperchio del vano batteria e l'O ring ad ogni cambio di batteria, al fine di garantire l'impermeabilità e la pulizia del trasmettitore. Gli sportelli di ricambio sono disponibili insieme alle batterie sostitutive.*

NOTA *I coperchi della cintura di trasmissione e del Suunto t3 non sono interscambiabili.*

8. SPECIFICHE TECNICHE

Dati generali

- Temperatura operativa: da -20°C a +60°C/da -5°F a +140°F
- Temperatura a cui riporre lo strumento: da -30°C a +60°C/da -22°F a +140°F
- Peso: 45 g/50 g/65 g (a seconda del cinturino)
- Impermeabilità: 30 m / 100 piedi (ISO 2281)
- Batteria CR2032 sostituibile dall'utente

Orologio-datario

- Risoluzione: 1 sec. Programmato fino al 2050.

Cronografo

- Gamma cronografo: 99 ore. Gamma tempo giro: 99 ore. Tempi giro / parziali: 50/registro
- Risoluzione: 0,1 sec.

Dati della frequenza cardiaca

- Valori visualizzabili: 30 - 240 bpm.
- Limiti della frequenza cardiaca: 30 - 230 bpm.
- Frequenza cardiaca massima per percentuale visualizzata: 240 bpm.

Cintura trasmettitore

- Impermeabilità: 20 m / 66 piedi (ISO 2281)
- Peso: 61 g
- Frequenza: 2,465 GHz compatibile con Suunto ANT
- Valori di trasmissione: fino a 10 m / 30 piedi
- Batteria sostituibile dall'utente: CR2032

9. PROPRIETÀ INTELLETTUALE

9.1. Marchi commerciali

Suunto, Suunto t3, Replacing Luck, i relativi loghi e altri marchi commerciali Suunto sono marchi commerciali, registrati e non, di proprietà della Suunto Oy. Tutti i diritti sono riservati. Firstbeat e Analyzed by Firstbeat sono marchi commerciali registrati e non, di proprietà della Firstbeat Technologies Ltd. Tutti i diritti riservati.

9.2. Brevetto

Questo prodotto è protetto dai seguenti brevetti e domande di brevetto e relativi diritti nazionali: US 11/432,380, US 11/181,836, US 11/169712, US 11/154,444, US 10/523,156, US 10/515,170 e EU Design 000528005-0001/000528005-0010.

10. LIBERATORIE

10.1. Responsabilità dell’utente

Questo strumento è inteso per il solo uso ricreativo. Suuntot3 non devono essere utilizzati come sostituti per ottenere rilevamenti che richiedono un grado di precisione professionale o da laboratorio.

10.2. Avvertenza

I portatori di pacemaker, defibrillatore o altri dispositivi elettronici interni possono utilizzare la cintura di trasmissione a proprio rischio e pericolo. Si consiglia di effettuare un test di resistenza fisica in presenza del medico prima di utilizzare la cintura trasmettitore. In tal modo è possibile verificare il corretto e sicuro funzionamento simultaneo del pacemaker e del trasmettitore.

L’esercizio fisico può comportare rischi, in particolare per le persone più sedentarie. Si consiglia pertanto di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento regolare.

10.3. CE

Il marchio CE certifica la conformità del prodotto con le direttive dell'Unione Europea numero 89/336/CEE e 99/5/CEE.

10.4. ICES

Questo dispositivo digitale di classe [B] è conforme alla normativa canadese ICES-003.

10.5. Conformità FCC

Questo apparecchio è conforme alla Parte 15 dei limiti FCC fissati per i dispositivi digitali di classe B. Questo apparecchio genera, utilizza e può irradiare energia a frequenza radio e, se non installato o utilizzato in conformità con le istruzioni, può causare interferenze alle radiocomunicazioni. Non si fornisce garanzia alcuna che non si verifichino interferenze in casi specifici. Se l'apparecchio dovesse causare interferenze nocive ad altri apparecchi, cercare di risolvere il problema spostando l'apparecchio.

Consultare un rivenditore autorizzato Suunto o altro tecnico qualificato se il problema rimane irrisolto. Il funzionamento è soggetto alle seguenti condizioni:

1. Questo apparecchio non causa interferenze nocive.
2. Questo dispositivo accetta tutte le interferenze ricevute, incluse quelle che potrebbero determinarne un funzionamento errato.

Le eventuali riparazioni vanno effettuate esclusivamente da personale di assistenza autorizzato Suunto. Eventuali riparazioni non autorizzate invalideranno la presente garanzia.

Testato in conformità agli standard FCC.

Per utilizzo a casa o in ufficio.

AVVERTENZA FCC: Le modifiche non esplicitamente approvate dalla Suunto Oy possono impedire il funzionamento dello strumento in conformità alle direttive FCC.

11. SMALTIMENTO DEL DISPOSITIVO

Smaltire il presente dispositivo come rifiuto elettronico. Non gettarlo nei rifiuti comuni. Se si preferisce, restituire il dispositivo al rivenditore di zona Suunto.

Glossario

Utilizzare questo glossario per controllare il significato delle voci che appaiono sul display.

/km	/km
/mi	/mi
12h	indicazione dell'ora su 12 h
24h	indicazione dell'ora su 24 h
above	superiore
act class	classe di attività
Activity class	classe di attività
alarm	allarme
August	agosto
autolap	giro auto
avg	media
avg hr	frequenza cardiaca media
below	inferiore
bike	bicicletta
birthday	data di nascita
bpm	battiti al minuto
calibrate	taratura
cm	cm
date	data
day	giorno
dd.mm	gg.mm
December	dicembre
dualtime	doppio fuso orario
duration	durata
empty	vuoto
energy	energia
February	febbraio
female	donna
Foot POD	pedometro (strumento per il rilevamento dei passi)
found	trovato
Fri	venerdì
Friday	venerdì
ft	piedi
general	dati generali
GPS POD	strumento di rilevamento del GPS
height	altezza
hold to exit	tenere premuto per uscire
hold to set	tenere premuto per impostare
hours	ore
hr	frequenza cardiaca
HR average	frequenza cardiaca media
HR belt	cintura trasmettitore della frequenza cardiaca
hr limits	limiti della frequenza cardiaca
hr zones	zone di frequenza cardiaca
intervals	intervalli
January	gennaio
July	luglio
June	giugno

kcal	kcalorie
km	chilometri
laps	giri
last week	settimana scorsa
lb	libbre
LOG	registro
lower	inferiore
male	uomo
March	marzo
max hr	frequenza cardiaca massima
max hr updated	frequenza cardiaca aggiornata
May	maggio
minutes	minuti
mm.dd	mm.gg.
Mon	lunedì
Monday	lunedì
month	mese
mph	miglia per ora
no	numero
November	novembre
October	ottobre
off	off (disattivato)
on	on (attivato)
pair a POD	abbinare un POD
paired	abbinamento
PC	personal computer
pc transfer	trasferimento al pc
peak HR	picco di frequenza cardiaca
personal	personale
Sat	sabato
Saturday	sabato
searching	ricerca
seconds	secondi
select	selezionare
September	settembre
set	impostare
sex	sesso
snooze	ripetizione allarme
speed	velocità
Sun	domenica
Sunday	domenica
TE	effetto di allenamento
This week	settimana corrente
Thu	giovedì
Thursday	giovedì
time	ora
time in	tempo all'interno
time-date	ora-data
tones	segnali sonori
totals	totali
Tue	martedì
Tuesday	martedì

turn on	accendere
update hr max	aggiornare la frequenza cardiaca massima
upper	superiore
warm up	riscaldamento
Wed	mercoledì
Wednesday	mercoledì
weight	peso
year	anno
yes	sì
zone	zona

NUMERI UTILI PER IL SERVIZIO CLIENTI

Global Help Desk	Tel. +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tel. +1 (800) 543-9124
Canada	Tel. +1 (800) 776-7770
Sito Internet Suunto	www.suunto.com

COPYRIGHT